

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Методика та техніка класичного масажу

**Тема 15-16. Загальні основи класичного масажу шиї та шийно -
комірцевої зони.**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ протокол № 1 від 29.08.20 р.

на ЦМР ЗДМУ протокол №1 від 29.08.20 р.

Автори:

Сазанова І.О. старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання з методики та техніки класичного масажу, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Методика та техніка класичного масажу».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №15-16

Загальні основи класичного масажу шиї та шийно - комірцевої зони.

Курс: II

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапії»;

Кількість навчальних годин одного заняття 2;

1.Заняття №15-16

2.Тривалість теми 4 (год.).

3.Навчальна мета: Вивчити загальні основи класичного масажу шиї та шийно - комірцевої зони.

Знати: Анатомічні та фізіологічні особливості кровопостачання та іннервації шкіри передньої та бокових частин шиї та потилиці..

4.Базові знання, вміння, навички, необхідні для вивчення теми (міждисциплінарна інтеграція)

№ з/п	Назви попередніх дисциплін	Отримані навички
1.	Анатомія	Знати анатомічну будову тіла людини, особливості шкіри, скелетно-м'язової системи та опорно-рухового апарату.
2.	Фізіологія	Знати особливості фізіологічного стану організму у стані фізіологічного спокою та після дії на нього масажу.

5. Теоретичні дані та завдання для самостійної роботи: Вивчення фізіологічного впливу масажу в області шиї та шийно-комірцевої зони. Ознайомитися та відпрацювати техніку виконання основних та додаткових прийомів масажу на ділянці шиї.

5.1. Зміст теми:

1. Масаж шийно-комірцевої зони.

Погладжування задньої шийної ділянки.

Погладжування задньої шийної ділянки краще проводити в положенні хворого сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається лобом на підголівник. Масажист розміщується позаду хворого. Площинне та обхоплювальне погладжування задньої шийної ділянки двома руками, які рухаються симетрично: пальці розміщуються на потилиці, перші пальці дотикаються, руки рухаються вниз, дійшовши до VII шийного хребця, продовжують рух по верхньому краю трапецієподібного м'яза, далі над ключицею до пахвових ямок.

Обхоплювальне погладжування однією рукою: масажист розміщується з протилежного (відносно ділянки масажу) боку, напрямок рухів, як і при площинному погладжуванні. Почергово масажують один, потім інший бік. Рис. 72. М'язи шиї (вигляд збоку). Ремінний м'яз голови М'яз-підіймач лопатки Груднинно-ключично-

соскоподібний м'яз Трапецієподібний м'яз Підостьовий м'яз Загальна сонна артерія Середній драбинчастий м'яз Передній драбинчастий м'яз Нижнє черевце лопатко-під'язикового м'яза Плечове сплетення Підшкірний м'яз шиї Шило-під'язиковий м'яз Заднє черевце двочеревцевого м'яза Під'язиковий м'яз Щелепно-під'язиковий м'яз Переднє черевце двочеревцевого м'яза Щито-під'язиковий м'яз Нижній м'яз – звужувач глотки Верхнє черевце лопатко-під'язикового м'яза Груднинно-під'язиковий м'яз Груднинно-щитоподібний м'яз Груднинно-ключично-соскоподібний м'яз.

Погладжування бічної шийної ділянки. Положення хворого та масажиста попереднє. Перший палець розміщений за вухом, інші – під нижньою щелепою. Рука, обхопивши бічну поверхню шиї, рухається вниз до підключичної ділянки. Обхоплювальне погладжування бічної шийної ділянки може проводитись в положенні хворого сидячи в масажному кріслі, голова дещо розігнута, лежить на підголівнику. Масажист перед хворим. Рука масажиста розміщується так, щоб великий палець прилягав до кута нижньої щелепи, інші пальці – позаду вуха. Виконують обхоплювальне погладжування зверху вниз до підключичних лімфатичних вузлів. Обхоплювальне погладжування можна виконувати однією рукою (друга фіксує шию з протилежного боку) та двома руками одночасно (голова повинна знаходитись на підголівнику). Погладжування передньої шийної ділянки. Масажист розміщується збоку від хворого, поклавши руку під нижню щелепу, обхоплювальним погладжуванням рухається від підборіддя до груднини, закінчує рухи на рівні III IV ребра, друга рука фіксує голову ззаду. Погладжування вздовж яремної вени виконують подушечками пальців, які рухаються від соскоподібного відростка вздовж груднинно-ключично-соскоподібного м'яза до яремної вирізки. Погладжування груднинно-ключично-соскоподібного м'яза: щипцеподібне від місця початку (соскоподібний відросток) до місця прикріплення (груднина та ключиця). Розтирання. Положення хворого сидячи за масажним столиком, голова дещо нахилена, опирається на підголівник, руки хворого чи руку масажиста. Масажист позаду хворого, при масажі однією рукою – збоку. Спіралеподібне розтирання однією рукою потиличної ділянки в місцях прикріплення м'язів. При розтиранні пальцями рука спирається на перший палець, який розміщується на протилежному від масажу боці потилиці і навпаки. Напрямок рухів – від соскоподібного відростка до великого потиличного отвору і навпаки. Спіралеподібне розтирання задньої та бічних шийних ділянок, щипцеподібне – груднинно-ключично-соскоподібних м'язів, лінійне – передньої шийної ділянки в напрямку зверху донизу. Спіралеподібне розтирання груднинно-ключичних з'єднань та ключиці. Комбіноване розтирання задньої та бічних шийних ділянок послідовно з кожного боку однією рукою чи одночасно з обох боків двома руками, які рухаються в протилежних фазах: ліктьовим краєм кистей – потиличної

ділянки, обхоплювальне та площинне долонною поверхнею кисті – задньої шийної ділянки, обхоплювальне розтирання долонною поверхнею кисті, пиляння, пересікання верхнього краю трапецієподібного м'яза. Щипцеподібне розтирання груднинно-ключично-соскоподібного м'яза та країв трапецієподібного. Спіралеподібне розтирання кінцями пальців драбинчастих м'язів. Спіралеподібне розтирання ділянки VII шийного хребця та прилеглих тканин долонною поверхнею нігтьових фаланг пальців. Напрямок рухів - «сонечком», у вигляді променів сонця: починаючи з остистого відростка рука рухається на периферію на відстань 2-2,5 см і знову повертається на остистий відросток цим же шляхом. Таким чином масажується вся ділянка навколо V II шийного хребця. Виконують однією рукою (рис. 73). Розминання. Розминання попереми́нним натискуванням кінцями III – IV пальців підшкірного м'яза шії, починаючи від I – II ребра до краю нижньої щелепи. Поперечне, поздовжнє, щипцеподібне розминання, розминання натискуванням та зміщенням верхньої частини трапецієподібного м'яза. Щипцеподібне розминання груднинно-ключично-соскоподібного м'яза (рис. 74), розминання натискуванням драбинчастих м'язів. У місцях початку та прикріплення м'яза проводять спіралеподібне розтирання пальцями, штрихування. Розминання м'язів може проводитися послідовно з кожного боку або одночасно.

Вібрація. Ніжне пунктування долонною поверхнею нігтьових фаланг пальців передньої та бічної шийних ділянок. Точковий масаж біологічно активних точок. Вибір прийомів та тривалість масажу значною мірою залежать від його завдань та методики. Практичні рекомендації щодо проведення масажу шії 1. Масаж шії необхідно проводити дуже обережно, під постійним контролем самопочуття хворого та артеріального тиску (якщо є тенденція до його підвищення). 2. Для розслаблення підшкірних м'язів шії та трапецієподібного м'яза під час масажу руки хворого повинні знаходитися на масажному столику. При масажі груднинно-ключично-соскоподібних м'язів – підборіддя повернуте в бік масажованого м'яза. 3. Під час масажу хворий не повинен затримувати дихання. 4. Масажист не повинен натискувати на яремні вени та нерви, щоб не викликати запаморочення, нудоти, блювання. 5. При масажі передньої шийної ділянки не рекомендують натискувати на під'язикову кістку, що може викликати кашльові подразнення. 6. Особливо обережно проводити масаж необхідно у людей старшого віку, з атеросклерозом судин головного мозку, щоб не викликати запаморочення. 7. Масаж корисно поєднувати з вправами для шийного відділу хребта. 8. Під час розтирання шії обома руками руки масажують симетричні ділянки, але рухаються в протилежних напрямках. 9.Тривалість масажу шії 7 – 10 хвилин

2. Показання та особливості застосування.

Масаж шії призначають при захворюваннях шийного відділу хребта,

центральної та периферійної нервової системи, серцево-судинної та дихальної системи, при головному болю, неврозах, захворюваннях та пошкодженнях шкіри, в косметичному та гігієнічному масажі. При захворюваннях, травмах верхніх кінцівок та порушеннях їх функції внаслідок інших причин призначають масаж шії як складової ділянок впливу при сегментарно-рефлекторному масажі.

Питання для самоконтролю

1. Показання до проведення масажу різних частин шії та потилиці.
2. Протипоказання до проведення масажу різних частин шії та потилиці.
3. Особливості застосування масажу комірцевої зони.
4. Фізіологічні особливості кровопостачання шії та потилиці.

Література

1. Вакуленко Л.О. Основи масажу / Л.О. Вакуленко, З.П. Прилуцький, Д.В. Вакуленко, С.В. Кутаков, Н.Ю. Лучишин. – Тернопіль, 2013. – 132 с.
2. Корольчук А.П. Масаж загальний і самомасаж: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання і спорту / А.П. Корольчук, А.С. Сулима – Вінниця: 2018. – 124 с.